

2²⁰¹⁴



SGGF info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Inhalt

Veranstaltungen der SGGF	S. 2
Designerfood & Co	S. 3
Bio-Lebensmittel sind gesünder	S. 7
Vegetarismus - Muss eine Vollwertkost vegetarisch sein?	S. 9
Impfungen - Kurzmeldungen	S. 10
Die milchsaure Gemüsekonservierung	S. 12
Oft gestellte Fragen	S. 14
Informationen aus der Verbraucherzentrale	S. 16
Buchvorstellung: Neues aus der Vollwertküche	S. 18
Für Sie gelesen	S. 19
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 20
Neues aus der SGGF	S. 23
Bücher, die man lesen sollte!	S. 24

Veranstaltungen der SGGF

Pizzafest in Reinswald am 29. Juni 2014. Bei etwas unbeständigen Wetter und einigen Regenschauern

wurden wieder vollwertige Pizzas unter der fachkundigen Anleitung unseres Pizzabäcker Sepp Thaler gebacken.

Besuch beim Davids Goashof am 19. Juli in Lajen



Erst seit kurzem gibt es den Goashof in Lajen. Der Bioland zertifizierte Hof hat sich ausschließlich auf die Produktion von Ziegenkäse und anderen Produkten aus Ziegenmilch spezialisiert.

David Perathoner begann vor 5 Jahren mit dem Aufbau der Ziegenfarm. Auf dem Hof leben ca. 100 bunte Deutsche Edelziegen und 2 Böcke von denen 60 gemolken werden können. Der geräumige Laufstall bietet Tag und Nacht Auslauf. Beim Bau des Stalles wurde großes Augenmerk auf Tiergesundheit gesetzt. Die Milch wird täglich zu Frischmilch, Joghurt,

Trinkjoghurt, Desserts und Käse verarbeitet. Neben dem Verarbeitungsraum befinden sich Melkanlagentechnologie, Hygieneraum, Kühlzelle und Verkaufsraum. Im oberen Geschoss befindet sich ein Heulager mit innovativer Trocknungs-





anlage, Maschinenraum und Werkbank für Instandhaltung und Reparaturen.

Schon seit der Urzeit ist die Ziege ein empfindsames, kluges und leistungsfähiges Nutztier an der Seite des Menschen. Insbesondere die Edelziege gibt eine sehr hochwertige und bekömmliche Milch. Die elegante und auch sehr widerstandsfähige Ziege eignet sich perfekt auf diesem Hof auf 1.250 m Meereshöhe. Ziegen sind sehr aufmerk-

same Tiere und haben einen liebevollen, lebendigen Charakter.

Nach seiner ausführlichen Einführung und Führung durch den Stall und des Heulagers konnten die zahlreichen Besucher die verschiedenen Ziegenprodukte verkosten und sie haben vorzüglich geschmeckt.

Die Produkte, alle in Bioqualität gibt es in diversen Naturkostläden im ganzen Land.

Designerfood & Co **Die industrielle Zukunft der Nahrung**

Auszüge aus dem Gedicht Zukunftsmusik II (Gedichtband „In meinen Träumen läutet es Sturm“) von Mascha Kaléko stelle ich meinen Ausführungen voran.

...Dieser über uns alle fortschreitende Fortschritt !

Der unaufhaltsame Krebsgang

Unseres Weltgesundheitszustandes.

...Vorgericht: Synthetische Pille Nummer

33, mit Kaviargeschmack

Hauptspeise: Assortierte Kapseln „Multa“

In den zwölf beliebtesten Aromen

Und zum Nachtisch: lecker, lecker,

„Digestia“, die Pille, die Pillen verdaut.

(Fehlt nur noch „Nirwana“, die Pille, Die uns von all diesen Pillen erlöst.)

Es scheint, dass die Worte von Mascha Kaléko, die sie 1974 schrieb, nicht mehr ferne Zukunftsmusik bleiben, berücksichtigt man die rasante Entwicklung in unserer hoch technisierten Zeit. Es ist äußerst beunruhigend, wie sich zum Beispiel die Nahrung und die Verzehrsgewohnheiten in den letzten 50 Jahren verändert haben. Ungeachtet dessen, dass etliche Menschen bewusster einkaufen, leben wir in der Zeit von Fastfood, Designerfood, Hightechfood, Functionalfood

und Genfood, wobei die Entwicklung noch nicht zu Ende ist, geht es nach den Visionen der Fooddesigner.

Nur zirka 5 % der landwirtschaftlichen Produkte kommen unverarbeitet auf den Tisch, 95 % der Lebensmittel werden von Großkonzernen wie Nestlé, Unilever oder Philipp Morris zu Industrieprodukten verarbeitet.

- Das Essen muss schnell fertig und konsumierbar sein und soll nicht viel kosten.
- 80% aller Berufstätigen kommen kaum zu einer häuslichen Mahlzeit, abgesehen vom Wochenende.
- 72% der Befragten nutzen Fertiggerichte und Fastfood
- Bei Jugendlichen liegen Konserven, Fertignahrung und Fastfood voll im Trend
- 80% der Haushalte kochen „Packerl-Suppen“ und 50 % verwenden Fertigbackmischungen
- Der Verbrauch von Tiefkühlprodukten hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt, wobei Pizza, Snacks, Backwaren und Eis (saisonal) die Renner sind.

Der Verbrauch von frischem Gemüse ist zwar seit den Fünfzigerjahren auf 90 kg pro Person und Jahr (2003) gestiegen, trotzdem ist die Zahl relativ niedrig (im Vergleich: das „rückständige“ Bosnien-Herzegowina hatte einen Verbrauch von 168 kg!)

Bei Fastfood zählen die Sättigung und schneller Genuss, unabhängig von festen Essenszeiten, ein gesundheitlicher Aspekt spielt keine Rolle, Tischgemeinschaften gibt es keine mehr.

Die wichtigste Maschine in der modernen Nahrungsmitteltechnologie ist der Extruder. Er ist vergleichbar mit einem

Fleischwolf. Unter hohem Druck, bei Temperaturen bis zu 200 Grad werden die verschiedensten Stoffe zu einem homogenen Brei vermengt, mit Füll-, Hilfs- und Zusatzstoffen versehen und wieder „zusammengebaut“.

Jedes Jahr kommen neue Food-Kreationen von Nahrungsmitteldesignern auf den Markt, wie z.B. NPF – novel protein foods: Ursprungsprodukt sind meistens die Sojabohnen, aus welchem in einem hochtechnischen Prozess mittels Zusatzstoffen und Aromen Kunstfleisch (Schnitzel, Faschiertes, Würstchen) erzeugt wird, das bei Veganern und Vegetariern als Fleischersatz beliebt ist. Die Nahrungsmittelindustrie hat den aktuellen Trend zur veganen Lebensweise (Nahrung ohne Tierprodukte) genutzt und bietet eine breite Palette an Ersatzprodukten für Fleisch, Eier und Milchprodukte an; bei diesen Produkten handelt es sich in der Regel um stark verarbeitete, mit Zusatzstoffen (Emulgatoren, Aromen, Verdickungsmittel, Stabilisatoren, etc) versehene Präparate. Auch beim Fleisch wird schon ordentlich getrickst, so haben Umfragen gezeigt, dass sog. Formfleisch mit dem freien Auge nicht von gewachsenen Fleisch/Fisch unterschieden werden kann. Herstellung von Formfleisch: zerkleinerte Fleischreste, inkl. Lymphknoten, Speicheldrüsen werden durch Verkitten mit Muskelabrieb und Chemikalien wieder zu Produkten geformt, die rein äußerlich eine Ähnlichkeit mit gewachsenen Fleisch erwecken sollen.

Gentechnik

1998 wurden weltweit 30 Milliarden ha genmanipulierte Feldfrüchte angebaut,

wobei Soja nicht nur als Futtermittel dient, sondern auch ein beliebter Aromastoff der Nahrungsmittelindustrie ist. Soja ist in über 30.000 Produkten enthalten, oft in Form von genmodifizierten Lecithin. Es ist häufig Ausgangsstoff für vegetarische Fleischaromen. Dafür wird die Bohne mit Salzsäure übergossen und mit Natronlauge neutralisiert. Solche „Proteinhydrolysate“ sind sehr bedeutende Bestandteile von Lebensmittelaromen, die jährliche Weltproduktion wird auf 1,7 Millionen Tonnen geschätzt.

Functionalfood

In den Neunzigerjahren wurden Lightprodukte und Imitate (z.B. die Margarine als Imitat für Butter) erfolgreich am Markt eingeführt. Seit einigen Jahren ist das sog. Functionalfood im Trend. Es handelt sich um industriell erzeugte Nahrung mit einem „gesundheitsfördernden Effekt“. Es wird ein Umsatz von 30 Milliarden Dollar in Europa (weltweit 100 Milliarden) erwartet.

Weil die Verbraucher zunehmend kritisch gegenüber Zusatzstoffen wie Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Aromen und anderen Chemikalien sind, werden einfach einige Gesundheitszutaten wie Vitamine, Fettsäuren, Calcium, Eisen, Beta-Karotine, Ballaststoffe oder Bakterien dazu gemischt, wobei zu sagen ist, dass Vitamine und Carotin nicht nur synthetisch, sondern auch gentechnisch hergestellt werden können !

Einige Beispiele:

– Die verdauungsanregenden Produkte mit Probiotika (lebende Mikroorganismen) zählen zu den erfolgreichsten Kreationen: LC1 von Nestlé, Actimel von Danone.

- Der Gentechnikriese Monsanto hat das PUFA-Ei entwickelt. Dabei müssen die Hühner Monsantofutter fressen, um Eier mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu legen. Im Übermaß gegessen drohen Gallensteine, Immunschwäche und sogar Krebs.
- Hoffmann-La Roche stellt Fischöl her, dafür werden Fischabfälle auf aller Welt ausgepresst und in allerlei Produkte, sogar in Babynahrung eingebaut.

Pro Jahr werden 50 Tonnen Eisen, 250 Tonnen PUFAs, 5000 Tonnen Calcium in Fertiggerichte und Getränke gemischt und als verdauungsfördernde, cholesterinsenkende und vitalisierende Produkte angeboten. Da es sich bei Stoffwechselstörungen und Krankheiten unter anderem um Verwertungsstörungen handelt, nützt die massenhafte Einnahme von synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen nicht viel, da sie vom Organismus nicht verwertet werden können. Im Gegenteil, es kann zu einem relativen Mangel an anderen Vitaminen und Vitalstoffen kommen.

Aber dies ist bei weitem noch nicht das Ende, seit Jahren wird am sog. **Nano-Food** fleißig gebastelt, dabei handelt es sich um unvorstellbar winzige Stoffe (1 Nanometer entspricht einem 10.000stel Millimeter (oder ein 50.000stel Durchmesser eines Menschenhaares).

Stoffe im Nanobereich verändern ihre Eigenschaften und Funktionsarten, es treten auch nicht erklärbare Effekte auf. So werden von Konzernen Nano-Partikel bereits in Lebensmittel geschleust, um die Struktur von Nahrungsmitteln zu verändern. Eine kleine Menge anorganischer Nano-Substanz ist angeblich

bereits seit Jahren im Ketchup enthalten, damit es dickflüssig ist oder im Mars-Riegel, wo es in einer Schutzschicht Verwendung findet.

Jedenfalls besitzt der Hersteller ein entsprechendes Patent. Ein Ziel ist z.B., dass sich mit dem Verfall des Ablaufdatums des Produkt verfärbt. Toxikologen warnen jedenfalls vor unkalkulierbaren Gefahren für die Gesundheit.

Als radikale Trends werden Depot-Nahrungsmittel erwartet, die nur noch einmal pro Woche eingenommen werden müssen. Trink- und Geruchsahrung in allen Formen und Geschmacksrichtungen (Ultra Convenience Food). Das geht doch ganz in die Richtung von Mascha Kalékos „Zukunftsmusik“ !!

Und nebenbei gesagt, werden die meisten Produkte, welche in den heimischen Regalen landen, durch die halbe Welt gekarrt, so kommen immer mehr Produkte aus China wie z.B. Spargel, Champignons, Knoblauch, Tomaten, Erdbeeren, Mandarinen, Äpfel für Apfelsaftkonzentrat, aber auch Bioprodukte wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, u.a.

Tantalus-Hunger

Diese mehr oder weniger chemisierte Fabrik- und Kunsnahrung füllt zwar den Bauch, aber sättigt und befriedigt nicht die Sinne. Dieses „Nie-Befriedigt-Sein“ führt dazu, immer mehr und immer öfters von diesen Produkten zu essen.

Der schweizer Arzt Dr. M. Bircher-Benner sprach schon Anfang vorigen Jahrhunderts vom sog. Tantalus-Hunger, man stopft in sich hinein, wird aber innerlich nicht richtig satt und zufrieden und damit beginnt ein Teufelskreislauf, der

nicht nur zur Fettleibigkeit, sondern auch zu Krankheit und Leid führt. Die (meist nicht erfolgreiche, weil symptomatische) Behandlung von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ist auch eine volkswirtschaftliche Belastung, so betrug 1990 die Kosten für „ernährungsbezogene Gesundheitsaufwendungen“ in Österreich rund 1,5 Milliarden Euro (21 Milliarden Schilling).

Abschluss

Der Ausspruch „Unsere Nahrung soll unser Heilmittel und unser Heilmittel soll unsere Nahrung sein“, welcher vom antiken griechischen Arzt Hippokrates stammt, sagt eigentlich alles. Wir benötigen zur Erhaltung der Gesundheit eine Nahrung, die reich an natürlichen Vitalstoffen ist (sonnengereiftes Gemüse und Obst), eine Nahrung, die möglichst wenig verändert wird, eine Nahrung, die zu Hause zubereitet wird und nicht in der Fabrik hergestellt. Gemüse, Obst, Vollgetreide, Nüsse und Ölsaaten, kalt gepresste Öle sind die Hauptzutaten einer vitalstoffreichen Vollwertkost. Diese Nahrung sättigt wirklich und nachhaltig! Gleichzeitig sollten Fertiggerichte, Fastfood & Co, sowie Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette gemieden werden. Ernährung bedeutet jedoch viel mehr als Essen, in der Beziehung zur Nahrung stecken vielfältige Aspekte und auch eine geistige Dimension. Auch gemeinsam Essen bedeutet mehr als den Hunger stillen, es stellt ein wertvolles Ritual dar mit festgelegten Zeiten, Zusammensein und gemeinsamen Gesprächen.

© Ingrid Weber Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit
www.ingrid-weber.at

Bio-Lebensmittel sind gesünder! Warum biologisch?

Hier einige Auszüge aus dem Einleitungsteil des neuen Kochbuches „Neues aus der Vollwertküche“

Sind biologisch erzeugte Lebensmittel wirklich gesünder als konventionelle? Ist Bio wirklich besser?

Diese Fragen werfen bei den Konsumenten immer wieder Zweifel auf, ob dem wirklich so ist. Es gibt natürlich zahlreiche Studien, welche die Vorteile biologischer Lebensmittel hervorheben und wieder Studien, die aufzeigen, dass es anscheinend keine großen Unterschiede zwischen biologisch erzeugten Lebensmitteln und konventioneller Nahrung gibt.

Grundsätzlich muss aber gesagt werden, dass Bio-Lebensmittel gegenüber konventionell erzeugten Lebensmitteln zahlreiche – gesundheitliche, ökologische und ethische Vorteile haben. Deshalb kann behauptet werden, dass eine Umstellung auf Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten.

Sich biologisch ernähren bedeutet:

- **Deutlich geringere Pestizid-Rückstände**

Die Verwendung von naturfremden, chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Wachstumsregulatoren u.a. sind im Bioanbau verboten. Deshalb weisen konventionell erzeugte Lebensmittel häufig Rückstände dieser Mittel auf.

- **Kaum Lebensmittelzusatzstoffe**
In Biolebensmitteln werden nur un-



bedingt notwendige, sowie gesetzlich vorgeschriebene Stoffe verwendet.

Die Zahl der erlaubten Lebensmittelzusatzstoffe ist um ein Vielfaches geringer.

Konservierungsmittel oder Farbstoffe sind gänzlich ausgeschlossen.

Selbstverständlich dürfen auch keine gentechnisch veränderten Mikroorganismen zum Einsatz kommen.

- **Frei von Bestrahlung**

Bestrahlte Lebensmittel haben negative Effekte. Dies zeigten Fütterungsversuche bei Tieren mit bestrahlten Lebensmitteln. Es kam zu verfrühtem Tod, Totgeburten, Tumorbildungen, Mutationen und andere Genschäden, Mangelerscheinungen, Wachstumsstörungen, Schädigungen an Leber, Niere, Reproduktionssystem, Störungen des Immunsystems durch signifikante Reduktion der weißen Blutkörperchen.

- **Deutlich geringere Antibiotika-Rückstände**

Der Einsatz von Antibiotika und anderer Arzneimittel, sonstiger Stoffe

zur Wachstums- oder Leistungsförderung, von Farbstoffen sowie Harnstoff und Nicht-Protein-Stickstoffverbindungen als Eiweißersatz sind untersagt.

– Gentechnikfrei

Gentechnische Eingriffe, Embryotransfer sowie der Zukauf von Tieren aus Embryotransfer sind untersagt.

Biolebensmittel enthalten aber auch:

- deutlich mehr Vitamine
- deutlich mehr Mineralstoffe, und deutlich weniger Schwermetalle
- deutlich mehr sekundäre Inhaltsstoffe
- der Gehalt an sekundären Inhaltsstoffen kann um 10-50 % höher sein
- deutlich mehr Trockenmasse und dadurch bessere Haltbarkeit.

Biogemüse wachsen langsamer, dadurch enthalten sie weniger Wasser und haben deutlich höhere Trockensubstanzgehalte.

Die höhere Qualität der Bio-Lebensmittel spürt man am eigenen körperlichen Wohlempfinden. Auch wenn es dazu noch nicht so viele eindeutige Studien gibt, so kann man doch sagen, dass biologische Lebensmittel positive gesundheitliche Auswirkungen haben.

Dass aber Bio-Lebensmittel einen deutlich höheren Nährstoff- und Vitalstoffgehalt aufweisen, belegen zahlreiche Studien.

Manche Chemikalien, welche im konventionellen Anbau eingesetzt, können sich in ihrer gesundheitsschädlichen Wirkung gegenseitig noch verstärken. Leider sind diese synergistischen Wirkungen noch kaum untersucht und werden daher oft nicht erwähnt oder heruntergespielt.

Viele Lebensmittel werden auch weiter

verarbeitet. Verarbeitete Bio-Lebensmittel sind jedoch – im Gegensatz zu konventionellen Nahrungsmitteln – frei von künstlichen Lebensmittelzusatzstoffen (z. B. künstlichen Süßstoffen, künstlichen Farbstoffen, künstlichen Konservierungsstoffen etc.).

Ferner werden Bio-Lebensmittel zu meist sehr sorgfältig und schonend sowie häufig sogar unter Einsatz von besonders energiesparenden Technologien verarbeitet.

Regionalität

Die Verwendung regionaler Produkte in der Vollwertkost bringt in vielerlei Hinsicht Vorteile.

Regionale Wertschöpfungsketten werden geknüpft. Dies sichert Arbeitsplätze in der Region, vor allem im ländlichen Raum.

Zum einen werden durch die kürzeren Transportwege die Belastungen durch den Verkehr reduziert. Zum anderen wird durch die Nähe des Verbrauchers zu den Erzeugern die nötige Transparenz geschaffen.

Regionale Lebensmittel

- sind in der Regel frischer durch die kürzeren Wege und Transportzeiten.
- sind geschmacklich voll ausgereift, sichern die Nähe zum Produzenten und somit das Vertrauen in Lebensmittelqualität und Lebensmittelsicherheit.
- tragen zum Erhalt der landwirtschaftlichen Nutzung und damit der Kulturlandschaft bei.
- erhalten traditionelle Kenntnisse wie regionaltypische Rezepte, handwerkliche Fähigkeiten.
- stärken die regionale Identität, das Wir-Gefühl und das Image der Region.

Vegetarismus - Muss eine Vollwertkost vegetarisch sein?

Bei einer vitalstoffreichen Vollwertkost mit genügend Frischkostanteil sind weder Fleisch noch Fisch zur Deckung des Eiweißbedarfs notwendig. Genau genommen gehören Fleisch und Fisch nicht in eine vitalstoffreiche Vollwertkost.

Möchte jemand trotzdem nicht ganz auf Fleisch oder Fisch verzichten, so gilt Folgendes: Fleisch und Fisch nur in Mäßen verzehren, außerdem auf Qualität achten (Biofleisch verwenden).

Vegetarismus ist jene Ernährungsform, bei der auf den Verzehr von Fleisch, Fisch und Wurst verzichtet wird. Eier und Milchprodukte können verzehrt werden. Es kommt jedoch oft vor, dass bei einer vegetarischen Ernährung ein Übermaß an Milchprodukten konsumiert wird, was auch gesundheitliche Nachteile bringen kann. Allergische Reaktionen durch das Zuviel an Milcheiweiß sind nur ein Beispiel dazu.

Vegane Ernährung schließt alle Lebensmittel aus, die von Tieren stammen. Auch Honig gehört streng genommen dazu.

Es gibt einige Gründe, die für eine vegetarische Ernährung sprechen:

Gesundheitliche Gründe

Fleisch wird heute fast ausnahmslos industriell hergestellt. Die Tiere werden ausschließlich für den Fleischkonsum oft unter grausamen und unwürdigen Umständen gehalten. Die Tiere werden mit bedenklichem Mastfutter vollgestopft, mit Antibiotika und Wachstumshormo-



nen bis zu ihrem Tod behandelt und dann schließlich auf ebenso grausame Weise in die Schlachthäuser transportiert und dort getötet.

Fleisch, das unter solchen Umständen erzeugt wird, schadet auch der eigenen Gesundheit.

Hoher Fleischkonsum birgt viele Gesundheitsrisiken in sich, so z. B. einen hohen Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis, Herzerkrankungen.

Verschiedene Studien ergaben, dass Vegetarier seltener an Erkrankungen wie Übergewicht, Arteriosklerose, Altersdiabetes, Bluthochdruck und Krebs leiden. Die Eiweißzufuhr kann durch viele pflanzliche Lebensmittel leicht gedeckt werden.

Sogar Veganer haben bei richtiger Auswahl und Kombination der Lebensmittel kein Problem mit der Eiweißversorgung.

Ökologische und ökonomische Gründe

Die Tierhaltung und der damit verbundene hohe Fleischkonsum ist eine relativ ineffiziente Art der Nahrungsmittelproduktion. Der Umweg über das Tier ist sehr unrentabel.

Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7-16 kg Getreide oder Sojabohnen. Durch weniger Fleischkonsum, könnte mehr Ackerfläche für die Produktion von pflanzlichen Nahrungsmitteln genutzt werden. Weiteres verursacht die massive Tierhaltung eine Unmenge an Tierfäkalien, welche Felder und Grundwasser belasten. Große Mengen an Energie werden benötigt und die Luft enorm verschmutzt.

Auf Kosten der armen Länder, denn dort werden die Futtermittel angebaut, werden die Menschen in der westlichen Welt massenhaft mit Fleisch ernährt.

Ernährungsphysiologische Gründe:

Bei der Verstoffwechselung der tierischen Eiweiße ist eine größere Menge an Stoffwechsellzymen notwendig. Eine übermäßige Zufuhr dieser Eiweiße kann die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse insgesamt reduzieren.

Tierische Eiweiße erzeugen während

der Umwandlung im Körper auch eine Menge schädlicher Säuren. Das Fleisch enthält zwar auch Mineralien, die diese Säuren neutralisieren, aber deren Menge reicht nicht aus. Der Körper stellt daher seine eigenen Mineralstoffreserven zur Verfügung. Es kommt zwangsläufig zu einer Entmineralisierung des Körpers (Parodontose, Osteoporose, Arthrose etc.) und zu einem Säureüberschuss und somit zur Übersäuerung des Körpers.

Ethische und emotionale Gründe:

Ethisch-moralische Gründe können ein großer Beweggrund für eine vegetarische Ernährungsweise sein. Artgerechte Tierhaltung, Achtung und Respekt vor dem Lebewesen Tier, artgerechte Haltung und würdige Behandlung spielen hier eine zentrale Rolle.

Auch das Tier kann Emotionen in Form von Energie in den Geweben und Organen speichern.

Die meisten Tiere erleiden in ihrem kurzen Leben und auf dem Weg zur Schlachtbank Schreckliches. Mit jedem Stück Fleisch gelangt auch ein Teil der dort gespeicherten Emotionen in den menschlichen Körper.

Rita Bernardi, Kochbuchautorin - Gesundheitsberaterin GGB

Impfungen – Kurzmeldungen

Finger weg von der HPV-Impfung!

Wussten Sie, dass.....

... die HPV-Impfung **gentechnisch manipuliert** ist?

... es bereits **Todesfälle** direkt nach

dieser Impfung gegeben hat?

... es **keinen wissenschaftlichen Beweis** gibt, dass HP-Viren Gebärmutterhalskrebs auslösen?

... es im Tierversuch bei Ratten zu **Missbildungen und Unfruchtbarkeit**

keit gekommen ist?

... es an die 100 verschiedenen HP-Viren gibt, in der Impfung aber **nur 3 bzw. 4** davon enthalten sind?

... bei **fast jeder Frau HPV nachweisbar** ist, obwohl nur ein verschwindend kleiner Prozentsatz davon an Gebärmutterhalskrebs erkrankt?

... die **Zulassungsstudien** in Costa Rica an **über 16 Jahre alten Frauen** durchgeführt wurden, bei uns in Österreich aber **9-jährige Kinder** geimpft werden?

... bei den Zulassungsstudien **weder in der Versuchsgruppe, noch in der Kontrollgruppe ein Krebsfall** aufgetreten ist, die Impfung aber trotzdem als wirksam gilt?

... bei uns auch **Buben (!)** im Volksschulalter **gegen Gebärmutterhalskrebs** geimpft werden sollen?

Unsere Kinder sind keine Versuchskaninchen!

Finger und Kinder weg von der HPV-Impfung!

www.impfkritik.de, www.aegis.at,

www.wahrheitsnetz.com

erstellt von impfinformation@aon.at

Südtirol bestraft immer noch Impfverweigerer!

Südtirol als eine der wenigen Provinzen Europas hält an den Verwaltungsstrafen fest!

Seit Jänner 2012 ist Südtirol – Alto Adige die einzige nördlichste Provinz Italiens, die noch an den Pflichtimpfungen und Verwaltungsstrafen für Impfverweigerer festhält. Die Impfverweigerer, die aus eigenem Bewusstsein heraus die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder in die Hand und ins Herz



schließen, werden weiterhin mit Verwaltungsstrafen geahndet.

Seit dem erneuerten Finanzgesetz von 2007 sieht die Verwaltung bei Missachtung der Staatsgesetze zur Pflichtimpfung folgende Strafen vor:

- Geldbuße bis zu 400 € (für alle 4 Pflichtimpfungen pro Kind)
- Lohnpfändung (bei Lohnabhängigen)
- Stilllegung des privaten Fahrzeuges (Auto)
- Pfändung von Wertsachen (über die Gerichtsvollzieher)

In der Nachbarprovinz Trient ist es den dort kritischen agierenden Arbeitsgruppen gelungen die Politiker zu einem Beschluss zu bewegen. Seit Jänner 2012 brauchen impfkritische Eltern keine Angst vor Verwaltungsstrafen haben, denn diese sind abgeschafft worden.

Die Argumentation der Hygieneärzte und des gesamten Personals der Hygieneämter, sowie den handelnden Politikern für die Aufrechterhaltung der Pflichtimpfung wurde in den Wind geschlagen: **Die Durchimpfungsrate hat nämlich nichts mit der Gesundheit der Bevölkerung zu tun.**

Mit der Entscheidung von TRIENT ist nun Südtirol, bzw. die Landesregierung die einigste Provinz in Mitteleuropa, die

noch die Verfolgung der Impfverweigerer aufrechterhält.

In dieser Hinsicht leben wir hier in Südtirol noch im tiefen Mittelalter!!!

Folgende Fragen an den Landesrat sind berechtigt:

- Wenn nun die **Südtiroler Bevölkerung kranker sein sollte** als alle Nachbarn dieses Landes, dann haben die Gesundheitspolitik und die agierenden und arbeitenden Ärzte völlig versagt!!!
- Wenn nun die **Südtiroler Bevölkerung nicht kranker ist** als alle Nachbarn dieses Landes, dann ist die Pflichtimpfung sinnlos, ja sogar Gesundheit gefährdend!!!

Leider mussten wir feststellen, dass die Autonome Provinz Südtirol im Namen des LH Dr. Luis Durnwalder, des

LR Dr. R. Theiner nicht annähernd imstande waren, sich im Herzen Europas den Nachbarstaaten und -provinzen in dieser Angelegenheit anzunähern. In allen oberitalienischen Nachbarregionen und Provinzen Südtirols werden KEINE Verwaltungsstrafen mehr verhängt und die Bevölkerung mit erhöhtem Bewusstsein dort vollends respektiert wird. SÜDTIROL wird wohl in Sachen Impffreiheit ein weißer Fleck auf der Landkarte bleiben, solange die Politiker (und die Gesundheitsorgane) es verstehen, sich fremd bestimmen (WHO) zu lassen. Ein bisschen mehr Zivilcourage, mehr Verantwortung und Zugeständnisse für die zukünftige Bevölkerung Südtirols wäre die Tat zur Stunde!!!

AEGIS-TIROL.it – Dr. Florian Laner, Nals

Die milchsaurer Gemüsekonserrierung

Spätsommer und Herbst bescheren uns erntefrisches Gemüse im Überfluss. Nutzen wir doch die Möglichkeit, uns köstliche Gemüsevorräte zu konservieren, um auch im Winter davon genießen zu können.

Es gibt verschiedene Arten der natürlichen Haltbarmachung: Einmieten im Erdkeller, Gefrieren, Trocknen, essigsaurer Einlegen und die milchsaurer Konserrierung, von der im folgenden die Rede sein soll.

Die Milchsäuregärung ist das natürlichste, traditionelle Verfahren zum Konservieren von Gemüse. Es ist kostengünstig, ökologisch (kein Energieaufwand) und hat einen hohen gesundheitlichen



Stellenwert.

Bereits vor 6000 Jahren säuerten die Chinesen Kohl ein und verabreichten Sauerkrautsaft bei den verschiedensten Beschwerden. Im 1. Jh. v. Chr. haben die griechischen Ärzte eingesäuerte rote Rüben und Sauerkraut gegen Infektionskrankheiten empfohlen. Auch

in der mittelalterlichen Schifffahrt war bekannt, dass Sauerkraut vor Skorbut (Vitamin C-Mangel-Krankheit) und anderen Erkrankungen schützt. Der deutsche Arzt Dr. Kuhl weist in seinen Veröffentlichungen auf die krebsverhütende Wirkung von milchsaurem Gemüse hin. In unserer Zeit ist die milchsaure Gemüsekonservierung schon fast in Vergessenheit geraten, da es das ganze Jahr ein komplettes Gemüseangebot aus allen Ländern der Erde gibt. Da wir bei einer natürlichen Ernährung achten sollten, möglichst einheimische und saisonale Produkte zu verwenden, bietet die milchsaure Gemüsekonservierung eine willkommene Abwechslung für den winterlichen Speiseplan.

Bei der Gärung werden Kohlenhydrate durch Bakterien in Milchsäure umgewandelt. Die Milchsäure verhindert das Entstehen von Fäulnisbakterien und konserviert das Gemüse. Milchsaures Gemüse ist ein Lebensmittel, da keine Erhitzung stattfindet. Es bleiben nicht nur Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten, sondern es bilden sich neue Aromastoffe, es erhöht sich der Vitamin-C-Gehalt und es entsteht Vitamin B 12.

Gerade bei der milchsauren Vergärung sollte biologisches Gemüse verwendet werden, nicht nur im Hinblick auf die Schadstoffbelastung, sondern auch wegen des Umstands, dass gespritztes und kunstgedüngtes Gemüse weniger Milchsäurebakterien und mehr Wasser enthält und sich dies auf den Gärprozess ungünstig auswirkt. Außerdem sollten Sie selbst geerntetes Gemüse nicht an verregneten Tagen ernten.

Zum Einsäuern können Schraubgläser

oder spezielle Gärtöpfe mit Wasserrinne verwendet werden. Steingut-Gärtöpfe sind in verschiedenen Größen ab 5 Liter erhältlich und in der Handhabung sehr einfach. Für kleinere Mengen können auch Schraubgläser verwendet werden. Es können nicht nur die Überschüsse aus dem eigenen Garten und/oder das große Angebot Gemüsebauern genutzt werden, sondern es gibt noch andere Vorteile: Salz wird sparsam verwendet, es werden keine Zusatzstoffe zugesetzt, es kann auf Geschmacksvorlieben in Bezug auf Gewürze und Gemüsesorten Rücksicht genommen werden und die Gärung erfolgt traditionell und dauert 6 Wochen.

Es kann nicht nur Kraut (zu Sauerkraut), sondern auch anderes Gemüse wie Gurken, Kürbis, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kohlrüben, Karotten, u.a. eingesäuert werden, einzeln oder auch gemischt.

Grundrezept für milchsaures Gemüse

Gemüse waschen, je nach Gemüseart zerkleinern, zu $\frac{3}{4}$ in Gläser schichten und leicht andrücken. 1 Liter Wasser mit Gewürzen nach Geschmack (Kümmel, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Senfkörner, Koriander, etc) aufkochen und 20 g unjodiertes Salz einrühren, auskühlen lassen. Den lauwarmen Sud über das Gemüse gießen, wobei unter dem Deckel ein Luftraum von ca. 4 cm Luftraum bleiben sollte. Deckel locker zuschrauben und die Gläser auf eine Tasse stellen, da Gärstoff austreten kann, 8 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Das Einsetzen der Gärung kann man an der Trübung des Inhalts erkennen. Da-

nach die Gläser fest zuschrauben, kühl und dunkel aufbewahren. Nach 4-6 Wochen Reifezeit ist das Gärgemüse tischfertig. Die Haltbarkeit beträgt 6-8 Monate. Angefangene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Um den Beginn der Gärung zu beschleunigen, kann auch etwas Sauerkrautsaft oder Naturmolke zugegeben werden.

Sauerkraut

5 kg gehobeltes Weißkraut, 30 g unjodiertes Salz, 2 EL Kümmel, einige Wacholderbeeren. Kraut mit Salz und Gewürzen in einer Plastikwanne gut vermischen und solange kneten oder stampfen, bis Saft kommt. In Gärtopf oder Gläser füllen und fest andrücken bis Krautsaft das Kraut bedeckt. Falls zu wenig Krautsaft entsteht, kann etwas abgekochtes Salzwasser zugegossen werden. Weitere Vorgangsweise siehe oben.



Milchsaures russisches Kraut

1 kg Weißkraut, 500 g rote Paprika, 500 g grüne Tomaten, 250 g Karotten, 250 g Sellerie, 250 g Zwiebeln, 5 Knob-

lauchzehen, 1 TL Wacholderbeeren, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, einige Lorbeerblätter, Selleriegrün, 2 Liter Wasser, 40 g unjodiertes Salz.

Wasser mit Selleriegrün und Gewürzen aufkochen, Selleriegrün entfernen und Salz einrühren. Weißkraut, Tomaten und Zwiebeln hobeln, Paprika in Streifen schneiden, Sellerie und Karotten grob raspeln und Knoblauch hacken. Das Gemüse mischen in Gläser oder Gärtopf füllen und den warmen Sud darüber gießen. Weitere Vorgehensweise siehe Grundrezept.

Tipp: An Blüten- oder Fruchttagen (Ausaatkalender nach Maria Thun) zubereiten

Serviervorschläge:

- mit kaltgepressten Öl mischen
- mit Sauerrahm und Gekeimten (Kresse, Getreidekeimlinge) servieren
- mit frischen Wintersalaten (Vogerlsalat, Endivien, u.a.) mischen
- für Vorspeisenplatte verwenden
- einfach so aus dem Glas mit Vollkornbrot essen
- Sauerkraut kann für Hauptgerichte (Eintopf, Strudel, Auflauf) weiterverarbeitet werden.

© Artikel – Gesundheitsberaterin Ingrid Weber, www.ingrid-weber.at

Oft gestellte Fragen

Sahne und Sauerrahm

Sahne, Rahm, Schlagsahne, Obers sind übliche Bezeichnungen für Sahne, die regional unterschiedlich verwendet

werden. Sahne ist physikalisch gesehen eine Emulsion von Milchl fett in Wasser. Sahne kann einen unterschiedlichen Fettgehalt haben, der von 10% bis ca.

45% variieren kann. Es gibt eine Reihe von Sahnerzeugnissen, wie Sauerrahm, Schmand, Crème fraîche, die sich vor allem in ihrem Fettgehalt unterscheiden.

Sauerrahm ist Sahne, die mit Milchsäurebakterien versetzt wurde, wodurch sie neben einem leicht säuerlichen Geschmack eine festere, cremige Konsistenz annimmt. Sauerrahm kann für süße und würzige Speisen verwendet werden, so zum Verfeinern von Soßen und Suppen, für Salatsoßen, für Desserts und Kuchen.

Crème fraîche

Crème fraîche ist ein Sauerrahmerzeugnis. Frischer Sahne werden Milchsäurebakterien zugesetzt, welche den Milchzucker in Milchsäure umwandeln. Daher erhält die Crème fraîche ihren besonderen Geschmack und ihre Konsistenz.

Sie muss einen Mindestfettgehalt von 30% haben. Ein Zusatz von bis zu 15% Saccharose ist erlaubt.

Der Crème fraîche ähnlich ist die Crème double, diese hat jedoch einen höheren Fettgehalt und ist ein Süßrahmprodukt. Crème fraîche hat einen feinen, leicht säuerlichen Geschmack. Sie flockt bei Zugabe in heiße Speisen wie Saucen nicht aus und eignete sich daher gut für Suppen, Soßen, Quiche.

Aus Crème fraîche wird Mascarpone mit einem Fettgehalt von bis zu 70 % hergestellt, der eine ähnliche Konsistenz wie saure Sahne hat, dieser zählt aber zu den Frischkäsen.

Soll Obst und Gemüse geschält werden?

Schälen Sie Obst und Gemüse nur, wenn

es unbedingt notwendig ist. Auch Karotten, Zucchini, Gurken, Rohnen sollten Sie mit der Schale verzehren, denn gerade in und sofort unter der Schale befinden sich wichtige Wirkstoffe (Vitalstoffe), die dem Organismus helfen, besser mit den toxischen Belastungen fertig zu werden.



Verwenden Sie eine Gemüsebürste zum Waschen und Abbürsten.

Die verschiedensten Spritzmittel und sonstigen Hilfsmittel, welche beim konventionellen Anbau von Obst und Gemüse verwendet werden, sind gleichmäßig in der ganzen Pflanze und Frucht verteilt. Durch Waschen und Schälen werden sie nicht entfernt!

Garen Sie Gemüse so kurz wie möglich, entweder mit wenig Kochwasser, im eigenen Saft oder über Dampf (dazu einen Siebeinsatz verwenden).

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin



Informationen aus der Verbraucherzentrale

Neuer Ernährungstrend – Chia-Samen: Was ist dran und drin?

Chia-Samen gelten als Lebensmittel mit besonders hohem gesundheitlichem Wert.

Geworben wird vor allem mit einer verdauungsfördernden Wirkung und dem hohen Gehalt an essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Die Verbraucherzentrale Bayern sieht den neuen Trend skeptisch. „Eine besonders günstige Wirkung auf die Verdauung ist bisher wissenschaftlich nicht belegt“, sagt Susanne Moritz von der Verbraucherzentrale Bayern. Die Ernährungsexpertin weist darauf hin, dass pflanzliche Omega-3-Fettsäuren auch preiswertere und zum Teil schmackhaftere Lebensmittel liefern wie geschrotete Leinsamen, Rapsöl und Nüsse. Chia-Samen kosten im Schnitt 15 bis 20 Euro pro Kilogramm, vor allem bei Internetangeboten kann der Preis noch deutlich höher liegen. Sie besitzen eine hohe Quellfähigkeit und man kann damit Pudding herstellen oder den Samen zu Nuss- und

Müslimischungen begeben.

Chia ist eine einjährige krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler.

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Mexiko und ist in vielen Ländern Lateinamerikas verbreitet. Den Samen kann man roh oder getrocknet essen.

Chia-Samen bestehen zu etwa 20 Prozent aus Proteinen, zu 30 Prozent aus Fett und bis zu 40 Prozent aus Kohlenhydraten. Sie bekamen die Zulassung in der Europäischen Union erstmals 2009 zur Verwendung in Broterzeugnissen. Seit Januar 2013 sind sie auch als eigenständige Lebensmittel zugelassen. Für den Verkauf müssen Chia-Samen vorverpackt sein. Vorgeschrieben ist die Angabe, dass eine tägliche Aufnahme von 15 Gramm nicht überschritten werden darf. Diese Regelungen hat die EU vorsorglich erlassen, weil es noch keine ausreichenden Erkenntnisse über Langzeitwirkungen gibt.

Barbara Telser, www.verbraucherzentrale.it

Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln

	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
<i>Dosierung</i>	eher gering, meist in Höhe der empfohlenen Tagesdosis	eher höher, mit therapeutischer Wirkung
<i>Rechtliche Einordnung</i>	unterliegen dem Lebensmittelgesetz	unterliegen dem Arzneimittelgesetz
<i>Zweck</i>	Die allgemeine Ernährung ergänzen	Erkrankungen heilen, lindern oder vorbeugen
<i>Werbung</i>	Aussagen über Linderung oder Verhütung von Krankheiten sind verboten	Wissenschaftlich belegbare Aussagen über Linderung oder Verhütung von Krankheiten sind innerhalb der Grenzen des Arzneimittelgesetzes erlaubt.

Nahrungsergänzungsmittel

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt weltweit. Besonders bei jungen sportlichen und gestressten Menschen mit höherem Bildungsstand und ausgeprägtem Gesundheitsbewusstsein liegen diese Produkte im Trend.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein Lebensmittel, das

- dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen;
- ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen (welche allein oder in Kombination eine ernährungsspezifische oder physiologische Wirkung haben) darstellt;
- in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen zur Aufnahme von abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht wird.

Nahrungsergänzung ist kein Nahrungersatz!

Wer die Vielfalt der Lebensmittel nutzt, abwechslungsreich und vollwertig isst, kann seinen Nährstoffbedarf mit herkömmlichen Lebensmitteln decken und darüber hinaus ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden. Nahrungsergänzungsmittel sind daher normalerweise überflüssig.

Natürlich gibt es in jeder Altersgruppe Menschen, die vom Mittelwert abweichen und aus unterschiedlichen Gründen nicht optimal mit Nährstoffen versorgt sind. Wer die empfohlene Menge nicht erreicht, hat noch keinen Mangel. Der tatsächliche Nährstoffbedarf (= um

Mangelercheinung zu vermeiden) ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei bestimmten Erkrankungen (Krebserkrankung, Erkrankung im Magen-Darm-Trakt) und Behinderungen, bei besonderer Belastung, in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei chronisch geringer Nahrungszufuhr (z.B. im höheren Lebensalter) und bei Nahrungsmittelunverträglichkeit kann eine Nahrungsergänzung hingegen sinnvoll sein.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten:

- Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung und wählen Sie einfach dosierte Präparate aus.
- Vergleichen Sie die Angaben auf den Produkten und die Preise. Sie werden erhebliche Unterschiede feststellen.
- Kombinieren Sie nicht selbst Präparate. Lassen Sie sich fachkundig beraten!

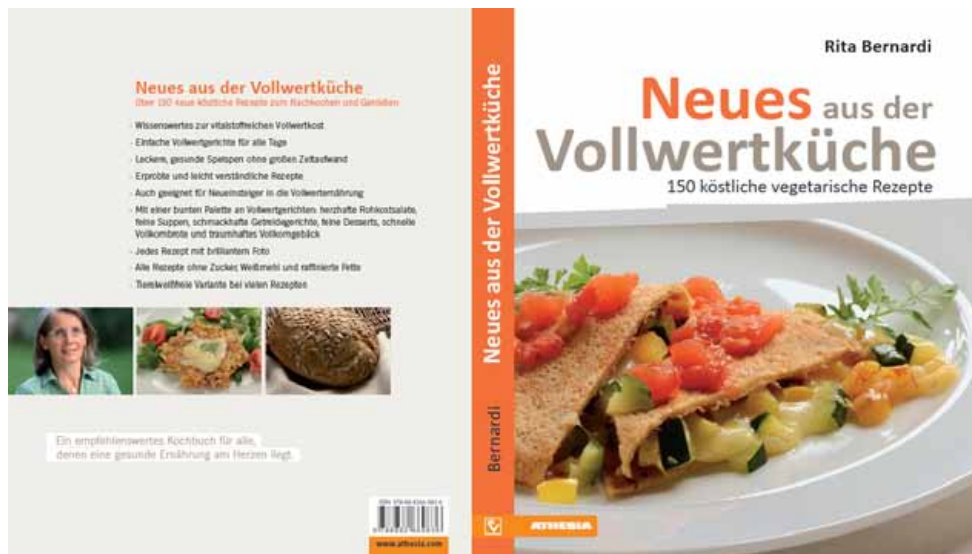
Vorsicht:

- wenn das Mittel „Wunder“ wirken soll (schnell und ohne Nebenwirkungen);
- bei Empfehlungen von ÄrztInnen oder WissenschaftlerInnen (meist frei erfunden);
- wenn das Präparat bei Krankheit helfen soll (ist verboten!);
- wenn die vollständige Anschrift des Vertreibers fehlt; Finger weg von Internetkäufen!
- Nahrungsergänzungsmittel, die auf dem internationalen Markt angeboten werden, sind sehr unterschiedlich zusammengesetzt und enthalten verschiedene Mengen an Inhaltsstoffen. Auf keinen Fall sollten Sie mehrere Präparate kombiniert einnehmen.

www.consumer.bz.it

Buchvorstellung

Im Juni 2014 erschien das neue Vollwertkochbuch „Neues aus der Vollwertküche“ von Rita Bernardi.



Dieses neue Kochbuch von Rita Bernardi präsentiert eine bunte Palette von gesunden und köstlichen Vollwertgerichten, die sich einfach, unkompliziert und meist schnell zubereiten lassen.

Unter den vielen leckeren Rezepten finden Sie herzhaftes Rohkostsalate, feine Suppen, schmackhafte Getreidegerichte, die als Vor- und Hauptspeise serviert werden können. Köstliche Desserts, schnelle Vollkornbrote und traumhaftes Vollkorngebäck runden dieses Buch ab.

150 köstliche vegetarische Rezepte

- Wissenswertes zur vitalstoffreichen Vollwertkost
- Einfache Vollwertgerichte für alle Tage
- Leckere, gesunde Speisen ohne großen Zeitaufwand

- Erprobte und leicht verständliche Rezepte
- Auch geeignet für Neueinsteiger in die Vollwerternährung
- Mit einer bunten Palette an Vollwertgerichten: herzhaftes Rohkostsalate, feine Suppen, schmackhafte Getreidegerichte, feine Desserts, schnelle Vollkornbrote und traumhaftes Vollkorngebäck
- Jedes Rezept mit brilliantem Foto
- Alle Rezepte ohne Zucker, Weißmehl und raffinierte Fette
- Tiereiweißfreie Variante bei vielen Rezepten

Ein empfehlenswertes Kochbuch für alle, denen eine gesunde Ernährung am Herzen liegt.

Erschienen im Athesia Verlag.

Für Sie gelesen!

Lobby-Vorstoß abgewehrt

Das wird Monsanto & Co nicht gefallen: Das EU-Parlament hat die Saatgut-Verordnung abgeschmettert. Sie hätte Konzern-Einheitssaatgut bevorzugt und regionale Vielfalt vernichtet. Nach unserem Protest haben die Abgeordneten das nun rundweg abgelehnt. Der Kommissions-Entwurf der Saatgut-Verordnung las sich, als hätten Monsanto, Syngenta & Co die Feder geführt. Nun dürfte den Konzernen das Jubeln vergangen sein. Die Abgeordneten haben den Vorschlag der Kommission auf ganzer Linie abgelehnt – **ein wichtiger Erfolg für die Vielfalt auf unseren Tellern und Feldern.**

Die Abstimmung beweist: Gemeinsamer Protest wirkt. **Auch auf europäischer Ebene können wir transnationalen Konzernen Einhalt gebieten.** Mehr als 250.000 Bürger/innen haben sich hinter den Online-Appell gestellt, den wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Save Our Seeds gestartet haben. Um unsere Kräfte zu bündeln, schlossen wir uns auch mit Organisationen aus Österreich zusammen. Allein in diesen beiden Ländern forderten mehr als eine halbe Million Menschen „Freiheit für die Vielfalt“. Gemeinsam haben wir gezeigt: **Wir überlassen unsere Ernährung nicht den Konzernen.** Nur wenn lokale und traditionelle, aber auch neue samenfeste Sorten einfach genutzt, verbreitet und verkauft werden können, bleibt die regionale Vielfalt unserer Lebensmittel erhalten. Als die Pläne von EU-Kommissar Tonio Borg im vergangenen Sommer bekannt wurden, haben wir **innerhalb von**



Tagen reagiert. Blitzschnell aktiv zu werden, wenn es darauf ankommt, ist eine Spezialität von Campact und seinen Unterstützer/innen. Andererseits setzen wir **dem Lobby-Druck der Konzerne über Monate hinweg die Stimmen der Bürger/innen entgegen.**

blog.campact.de

2:0 für Bio- Produkte

Eine neue Studie zeigt: Bio-Lebensmittel enthalten mehr Inhaltsstoffe, deren positive Wirkung auf die Gesundheit bekannt ist. Zugleich weisen sie weniger Schadstoffe auf.

Nun zeigt eine von der EU mitfinanzierte Meta-Studie der englischen Universität Newcastle, dass die Art, wie unsere Lebensmittel erzeugt werden, einen großen Einfluss auf die Inhaltsstoffe hat. Die wissenschaftliche Auswertung von 343 Studien belegt eindrücklich, dass biologisch erzeugte Nahrungsmittel einen signifikant höheren Anteil an verschiedensten Wirkstoffen haben und somit einen höheren gesundheitlichen Nutzen.

Schrot und Korn - September 2014

Nano in der Kosmetik

Die wichtigste Rolle spielen Nanopartikel momentan im Bereich des Sonnenschutzes: Viele konventionelle Sonnencremes ent-

halten neben chemischen UV-Filtern auch Nano-Titanoxid. Nano-Hydroxylapatit soll in speziellen Zahnpasten dazu dienen, Risse und poröse Stellen an den Zähnen zu reparieren. Laut Verbraucherportal Baden Württemberg gibt es für die Nanoform derzeit keine Hinweise auf gesundheitliche Gefahren. Nano-Silberpartikel, die keimtötend wirken, können in herkömmlichen Seifen und Deos stecken. Das Bundesamt für Risikobewertung rät von ihrer Verwendung ab, bis die Datenlage eine abschließende gesundheitliche Risikobewertung zulässt. Fullerene, das sind kugelförmige Kohlenstoffatome, sollen in Anti-Aging-Cremes freie Radikale fangen. Sie sind nicht biologisch abbaubar, über Risiken und Nebenwirkungen ist nur wenig bekannt. Deutsche Firmen, ob für konventionelle oder Naturkosmetik, set-

zen sich laut einer Bund-Umfrage derzeit nicht ein. Wimpertusche, Lidschatten oder Nagellack können nanofreies Carbon Black (Farbruß) enthalten. Die Nanopartikel sind an der Formulierung gebunden und können nach heutigem Wissen nicht in gesunde Haut eindringen.

Cosima März 2014

Anmerkung: Nanopartikel sind winzige Teilchen, die weniger als 100 Nanometer messen. Die Industrie produziert sie seit einigen Jahren massenhaft für verschiedenste Zwecke. In der Kosmetik eingesetzte Nanomaterialien müssen seit 2013 gekennzeichnet werden. Was die nanokleinen Teile im Körper bewirken, ist noch kaum erforscht. Also ist noch Vorsicht geboten!

Näheres zu den Nanopartikeln finden Sie im nächsten Info-Heft.

Rezepte aus der Vollwertküche

Aus dem neuen Vollwertkochbuch *Neues aus der Vollwertküche*

Gemischter Salat mit Marinade

Zutaten

- 250 Blattsalat nach Wahl
- 2–3 Tomaten
- 2 Selleriestangen
- 1 TL Senf
- 1–2 EL Naturjoghurt oder Sauerrahm
- Kräutersalz, Essig, Olivenöl

Zubereitung

- Salat waschen, in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.
- Tomaten in Stücke schneiden, Selleriestangen in feine Streifen schneiden und alles zum Salat geben.
- Aus Senf, Joghurt, Kräutersalz, Essig und Olivenöl eine Marinade bereiten und den Salat damit anmachen.



Variation

Gemischter Salat mit Dinkelkörnern:

Dazu Dinkel mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Salzen, vom Herd nehmen und zugedeckt 3 Stunden quellen lassen. Abseihen und unter den Salat mischen.

Kürbis-Lauchstrudel

Für 4 Personen

Teig

200 g Dinkel, fein gemahlen
120 g Butter
100 g Sauerrahm
Vollmeersalz

Füllung

200 g Lauch
400 g Kürbis
1–2 EL Butter oder Öl
1 Zwiebel, fein geschnitten
Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
Curry
40–60 g würziger Käse, gerieben
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem glatten Teig kneten.
- Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden rasten lassen.
- Für die Füllung Lauch und Kürbis würfelig schneiden.
- Zwiebel im Fett dünsten.
- Das Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer, Curry würzen und dünsten lassen.

Fertigstellung

- Die Hälfte des Teiges auf einem Küchentuch nicht zu dünn zu einem



Rechteck ausrollen.

- Die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Käse darüber streuen und mit Hilfe des Tuches einrollen.
- Den zweiten Strudel genauso zubereiten.
- Die Strudel auf ein leicht bemehltes oder mit Butterpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit dem verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen backen.

Zubereitung

ca. 50 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit für den Teig
etwas aufwändig

Backen

180 Grad
etwa 30 Minuten

Tipp

- Mit einer Sauce servieren.

Tiereiweißfrei

- Käse und Ei weglassen.

Palatschinken mit Gemüse-Käsefüllung

Für 4 Personen

Teig

150 g Dinkel, fein gemahlen
250 g Wasser



Vollmeersalz

2 Eier

Öl zum Backen

Füllung

400 g Gemüse (Zucchini, Peperoni)

2 EL Öl oder Butter

Kräutersalz

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1-2 EL Crème fraîche

100 g Käse, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

- Für den Teig Mehl und Wasser verrühren, Salz und Eier zufügen und gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
- Für die Füllung Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden und im Fett andünsten.
- Salz und Knoblauch zufügen und weich dünsten.
- Crème fraîche unterrühren.

Quark-Früchtecreme

Für 4 Personen

Zutaten

2 Eigelb

100 g Akazienhonig

1 Msp. Naturvanille

200 g Quark

100 g Sahne

200 g Obst, in Würfel geschnitten

Zubereitung

- Eigelb mit Honig und Naturvanille cremig rühren.
- Quark untermischen.
- Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.
- Obst untermischen und kaltstellen.

Fertigstellung

- Aus dem Teig vier Palatschinken backen, mit Gemüse füllen, je zwei Scheiben Käse darauf legen und zusammenklappen.
- In der Pfanne bei geschlossenem Deckel noch kurz backen.

–

Zubereitung

ca. 30 Minuten

einfach

Tipp

- Mit einer Tomatensauce oder gedünsteten Tomatenwürfeln servieren.

Variation

Tomaten-Käsepalatschinken: 4 mittlere Tomaten und 150 g Käse in Scheiben geschnitten: Tomaten in Scheiben schneiden und auf die gebackenen Palatschinken legen. Salzen, den Käse darauflegen und zusammenklappen. Bei geschlossener Pfanne nochmals kurz backen.



Zubereitung

ca. 20 Minuten, einfach

Variation

- Anstelle von Quark Mascarpone verwenden.
- Kakicreme: 2-3 Kaki enthäuten, pürieren und mit der Creme schichtweise in Dessertgläser füllen. Mit Sahne, einem Tupper Kakipüree und Mandelsplittern garnieren. Kaltstellen.

Feine Crackers

Für 4 Backbleche

Zutaten

500 g Weizen, fein gemahlen
1 TL Vollmeersalz
60 g Olivenöl oder flüssige Butter
250–300 g Wasser
Kümmel, Rosmarin, Thymian oder Sesam



Zubereitung

- Mehl, Salz und Fett in eine Schüssel geben und das Wasser zugießen.
- Alles zu einem glatten Teig kneten und etwa 15 Minuten rasten lassen.
- Den Teig in vier Teile teilen, nach Geschmack Kümmel, gehackte Kräuter oder Sesam unterkneten.
- Jeweils dünne Blätter in Größe des Backblechs ausrollen und auf das Backblech legen.
- Mit dem Teigrad beliebig große Quadrate radeln.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 12 Minuten backen.
- In Stücke brechen.

Neues aus der SGGF

• **Neue Webseite der SGGF**

Nach einigen bürokratischen Schwierigkeiten hoffen wir, dass wir Ihnen ab Mitte September unsere neue, überarbeitete Webseite präsentieren können. Es gibt mehr Informationen und monatlich eine Rezeptseite mit leckeren Vollwertrezepten. Schauen Sie mal rein! www.sggf.it

- **Gesundheitsforum 2014 am Samstag, 20.09. 2014 im Vereinshaus in Pfalzen; 14:30 – 19:00 Uhr.** Siehe auch beiliegendes Flugblatt
- **Biologisches Erntefest im Vinzentinum in Brixen am Sonntag, 5. Oktober 2014** von 10 bis 17 Uhr. Siehe auch beiliegendes Flugblatt
- **Biofest am Sonntag, 19. Oktober 2014 auf dem Festplatz in Algund** von 10-17 Uhr. Näheres im beiliegenden Flugblatt
- **Fahrt zur GGB-Herbsttagung nach Lahnstein vom 16.-19. Oktober 2014.** *Thema der Tagung: **Ja zum Leben sagen.** Das genaue Tagungsprogramm finden Sie unter www.ggb-lahnstein.de oder Sie können sich auch an uns wenden. Telefonnummern siehe letzte Seite.*

- **Biolife - Fachmesse für Bioprodukte in Bozen vom 7. – 9. 11. 2014 im Messegebäude**



Auch die SGGF wird mit einem Stand vertreten sein.

Die Biolife in Bozen ist eine Fachmesse für Bioprodukte und zeigt eine große Auswahl an zertifizierten Produkten und machen diese Messe somit zu einem wichtigen Treffpunkt der Biolandschaft. Zahlreiche Fachvorträge informieren den Besucher umfassend über die neuesten Produkte und Trends der Branche. Sie richtet sich sowohl an den Endverbraucher als auch an Hoteliers, Gastwirte und Köche. Drei Tage lang ist sie das **Schaufenster der italienischen Bio-produktion** und die Produkte können auf der Messe direkt verkauft werden.

Bücher, die man lesen sollte!

Wir Impfen Nicht! DVD, ca. 100 Min.

Die Schweinegrippe brachte es an den Tag: Panikmache vor Viren ist Marketing für die Produkte der weltweit operierenden Pharma-Riesen! Aber war das weltweite Schauspiel um hunderte Millionen bestellter Dosen der „Pandemie-Impfstoffe“ mit ihren dubiosen Wirkverstärkern ein einmaliger Ausrutscher der globalen Gesundheitspolitik? Oder steckt am Ende mehr dahinter?

Impfungen gelten als größter Erfolg der Medizin. Doch sind sie wirklich ein umfassender und sicherer Schutz vor gefährlichen Krankheiten? Immer mehr Indizien und Beweise zeigen: Die Gefährdung durch jene Krankheiten, vor denen Impfungen angeblich schützen sollen, stehen in keinem Verhältnis zu den Nebenwirkungen der Präparate!



AGRO-Gentechnik: Die Saat des Bösen: Die schleichende Vergiftung von Böden und Nahrung von Antonio Inácio Andrioli

Soll die Gentechnik traditionelle Pflanzen und Nahrungsmittel auf Acker und Teller verdrängen? Um diese Frage ist in Europa eine heiße Diskussion entbrannt. Der Koalitionsvertrag der Bundesregierung verspricht die Förderung von Gentechnik im Interesse der Chemieindustrie. Die Verbraucher hingegen lehnen das Essen aus dem Labor ab. Auch Landwirte wehren sich verzweifelt.



Sitz: Ökozentrum Neustift
www.sggf.it info@sggf.it

Kontaktadressen: Bernardi, 0473 222159 oder Gummerer, 0471 678553
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15 Euro pro Jahr.